

B.上述困擾妨礙教育、職業成就，或社交溝通

---

C.上述困擾持續至少一個月（不包括學童入學首月）

---

D.並非不了解社交情境使用的語言才緘默

---

（例如：兒童期初發型語暢障礙）

E.無法以溝通障礙做更適切解釋，且不只發生於自閉症類群障礙、思覺失調或其他精神病症的病程中

資料來源：美國精神醫學學會《精神疾病診斷與統計手冊》（DSM-5）

邱媿寧補充，選緘者腦部的杏仁核（Amygdala）高度敏感，動輒提醒大腦：「威脅生命的事件正在發生，不動聲色才不會被天敵發現。」所以，有些選緘者連讓人看到嘴部動作都感到恐慌，「只好躲在廁所吃飯。」

即使手機在Rochelle的面前響起，她也無法按下通話鍵自在地說話，怕聲音被他人聽見。為改善焦慮，Rochelle曾做過「生理回饋治療」，透過手指感測器監測自己的心率，同時在心理師的引導下練習放鬆。「剛放好感測器，我就緊張得手指不斷發抖，」她的心跳飆到每分鐘一百一十下，儀器不斷亮起紅燈。

邱媿寧近三年診治過51位選緘患者，共同特性是：在家可以自在溝通，但在學校見到老師、同學便反射性地「凍結」（freeze）——不僅說不出話，表情與肢體動作都變得僵硬，「就像怕蛇的人，一看到蛇就動彈不得。」

「凍結」的狀態讓選緘者暴露在危險中。曾有一名校工發現患了選擇性緘默症的高中女生不論如何都不會發出聲音，三年內趁勢性侵女學生九次，甚至將過程拍照錄影。直到女學生在臉書上書寫，公開受害經驗，司法調查才有機會展開。

23歲的選緘者「樹懶女孩」（化名）遭性騷擾的經驗不止一次。大學時，老師單獨約她到辦公室，「他……他突然說要摸我的脊椎。我來不及拒絕他就摸了。」老師藉口自己小時候脊椎不好，伸手摸了樹懶女孩的背部。她在臉書貼文中寫道，「因為太害怕，所以只有讓他繼續摸……」當時樹懶女孩緊張到無法出聲。

此後她在朋友陪伴下完成校內申訴，老師也遭到學校懲處。但近日受訪時回憶這段經歷，依然使她恐慌症發作，難以進食、洗澡，連五天躺在床上無法移動。

邱媿寧指出，選緘者若遭受攻擊，「真的會沒辦法保護自己。」選緘患者中，女性多於男性，約2.6：1。如何保護選緘女孩不成為性攻擊的受害者，是選緘家長關切的議題。邱媿寧認為，最根本的方法還是克服選緘，找回自己的聲音。

